植 物 分 类 与 资 源 学 报 2015, **37** (6): 891~902
Plant Diversity and Resources DOI: 10.7677/ynzwyj201515071

福建泉州闽南饮食文化中野生药用植物的利用初探*

黄秀珍[1], 邹秀红[2]
(1 泉州医学高等专科学校药学系, 福建 泉州 362000; 2 福建省永春县林业局, 福建 永春 362600)

摘要: 采用民族植物学的研究方法和手段, 在文献研究的基础上, 结合民间调查、标本采集和鉴定及后期整理分析等, 初步研究了泉州闽南饮食文化中野生药用植物利用的传统知识。结果表明: 1) 泉州闽南饮食文化中, 可利用的野生药用植物约有 56 科 117 属 148 种, 其中野生蔬菜 46 种、药膳植物 37 种、代茶植物 38 种、野果植物 22 种、调味植物 4 种、制作凉粉植物 1 种; 2) 这些植物中种类较多的科是: 菊科 (Compositae)、禾本科 (Gramineae)、唇形科 (Lamiaceae)、蔷薇科 (Rosaceae)、豆科 (Leguminosae)、茜草科 (Rubiaceae)、百合科 (Liliaceae)、兰科 (Orchidaceae) 和桑科 (Moraceae); 3) 对各种野生药用植物在区域内的利用状况进行了较详细的分析, 对如何传承民间的野生植物饮食文化和保护这些药食两用野生植物资源进行了探讨。

关键词: 福建泉州; 闽南饮食文化; 野生药用植物; 传承与利用; 药用民族植物学
中图分类号: Q 949.95, R 931.2 **文献标志码**: A **文章编号**: 2095-0845(2015)06-891-12

The Investigation on Utilization of Wild Medicinal Plants in Dietary Culture of Quanzhou, Southern Fujian

HUANG Xiu-zhen[1], ZOU Xiu-hong[2]
(1 *Department of Pharmacology*, *Quanzhou Medical College*, Quanzhou, Fujuan 362000, China;
2 *Forestry Bureau of Yongchun County*, Yongchun, Fujian 362600, China)

Abstract: An ethnobotanical survey on the medicinal plant species marketed in Quanzhou, southern Fujian, was conducted in order to document traditional medicinal knowledge and application of medicinal plants in dietary. In addition to literature review, data was obtained using ethnobotanical tools and methods, including personal interviews during field trips, collecting herbarium specimens, and species identification by cross-referencing. The results showed that: 1) There are 148 wild medicinal species, belonging to 56 plant families and 117 genera present in Quanzhou, southern Fujian. Among them, 46 species are edible wild herbs, 37 species are medicinal plants, 38 species are used as tea -substituting plants or herbal tea, 22 species are wild fruits, 4 species are used as spices and 1 species is used to make bean jelly; 2) The plant families which comprise a major part of the pool are Compositae, Lamiaceae, Rosaceae, Leguminosae, Rubiaceae, Liliaceae, Orchidaceae and Moraceae; 3) This study explored the utilization of the medicinal plants in Quanzhou area, and proposed methods to inherit the culture of using wild plants in dietary, as well as methods to conserve the edible medicinal wild plant resources.

Key words: Fujian Quanzhou; Southern Fujian dietary culture; Wild medicinal plant; Inheritance and utilization; Medical Ethnobotany

近年来, 随着人们对绿色食品认识的提高, 野生蔬菜、药膳植物和野果植物等以纯天然无污染而越来越受到人们的青睐, 其中的许多植物已被开发成了保健食品、保健饮料、保健药品等,

* 基金项目: 福建省教育厅 2012 年科技项目 B 类 (JB12318)
收稿日期: 2015-04-23, 2015-08-04 接受发表
作者简介: 黄秀珍 (1962-) 女, 副教授, 主要从事药用植物学和生药学的研究。E-mail: 729839970@qq.com

既丰富人们的物质生活，又可以防病治病，促进人类身体的健康。泉州市地处福建省东南沿海，地跨中南亚热带，区域内野生植物资源非常丰富；泉州又是闽南文化的重要发祥地，是台湾同胞的主要祖籍地。在泉州民间，人们自古以来就有采集和食用野生植物的习惯，在长期的生活过程中形成了其独有的闽南传统饮食习俗。挖掘和整理出区域内可食用的野生药用植物资源，不仅可丰富当地群众的餐桌、满足人们的食欲、提高群众的身体素质，也有利于推动当地经济的发展。

1 研究背景

泉州市是福建省三大中心城市之一，素有“民营经济乐园”美誉，是福建省的经济中心。泉州北承省会福州、莆田，南接厦门特区，东望台湾宝岛，西毗漳州、龙岩、三明。现辖鲤城、丰泽、洛江、泉港4个区，晋江、石狮、南安3个县级市，惠安、安溪、永春、德化、金门（待统一）5个县和泉州经济技术开发区。全市土地面积11 015 km^2，全市人口761万人（不含金门县）（泉州市地方志编纂委员会，2007）。

泉州是古代“东方第一大港”，“海上丝绸之路”的起点，从1996年开始，泉州进入了全国旅游十大热点城市行列，仅2014年一年，全市接待境外游客4 300万人次，旅游总收入510亿元。旅游业的发展带动了餐饮及服务行业的发展，许多外来游客到泉州都想尝尝当地的风味和特色食品，其中以永春牛姆林生态旅游推出的野菜宴一直备受外来游客的青睐，而泉州的一些星级酒店一直以来也以推出具有当地特色的野菜和药膳食谱来吸引顾客。

闽南是指包括厦门、漳州、泉州在内的福建东南沿海地区，该区域的语言为闽南方言，与台湾的“台语”言同声、书同文。在泉州民间自古以来就有采集和食用野生药用植物的习俗，也有许多利用野生药用植物制作的名小吃或药膳等。但传统饮食文化中的许多内容都是通过“口授手传”的方式代代相传，许多传统的食用方法和手艺也已随着老一辈人的离去而逐渐消失，目前还尚未有如何利用区域内野生药食两用植物的文字记载。因此，如何在当前自然生活环境不断变化的情况下，对区域内的野生药食两用植物资源有效地开发利用与保护，不仅关系到民间传统饮食文化的继承和流传，也与区域经济的发展以及生物多样性的保护和持续利用有密不可分的联系。

2 研究地点

泉州市位于北纬24°25′~30°56′，东经117°36′~119°05′，全市依山面海，境内山峦起伏，丘陵、河谷、盆地错落其间，海拔千米以上大山有455座，主要分布在德化、永春、安溪和南安的部分山区。境内地势西北高而东南低，由中山、低山向沿海丘陵、盆地平原过渡，海岸线曲折蜿蜒，总长约421 km。在除金门之外的十二个县区市中，德化、永春、安溪和南安的部分乡镇为山区县市，其余为沿海县市。考虑到沿海县市区主要以海洋生产为主，野生药用植物的利用相对较少，本课题研究小组主要以永春为中心点，向德化和南安一些乡镇扩展，同时也调查了鲤城、丰泽和洛江的一些餐饮行业。调查的乡镇有：永春县的桃城镇、五里街镇、岵山镇、呈祥乡、坑仔口镇、一都镇、外山乡；德化的浔中镇；南安的诗山镇、金淘镇和美林镇及泉州城区的鲤城区、丰泽区和洛江区。

3 研究方法

课题组采用化整为零的方法，从2009-2014年期间，利用节假日，暑期、平时的旅游及市场购物等时机，运用民族植物学的研究方法，在文献研究的基础上结合民间调查、标本采集和鉴定及后期整理分析等。调查访谈对象主要包括：菜农、药农、民间草医、药店老板、中草药经营者、餐馆厨师、当地老中医、甚至是旅游中遇到的采摘草药的居民等。调查的方法主要是访谈法，访谈过程中应用“5W+1H”方式进行了提问，即What（什么）、When（何时）、Where（何地）、Who（谁）、Why（为什么）及How much（多少）（郑希龙等，2013）。如“这种药膳植物叫什么？在哪里可以采到？什么时候可以采集？用什么部位入药？什么人可以食用？要用多少量？和什么食物一起煮食？要怎样加工食用？吃了有何功效？把所调查内容记录下来，把采集的植物标本拍摄成数码照片并制作成蜡叶标本进行保存。通过查阅相关资料（福建科学技术委员会《福建植物志》编写组，1989；福建省医药研究所，1979；国家药典委员会，2010；《全国中草药汇编》编写组编，1996）对这些植物进行分

门别类，整理出其科名、种名、拉丁名、食用和药用部位、食用方法和药用功效等。

4　结果与分析

4.1　野生可食用的药用植物种类及分类

经初步研究整理，泉州闽南饮食文化中，可利用的野生药用植物约有 56 科 117 属 148 种（表 1），其中蕨类植物 4 科 5 属 7 种，被子植物 52 科 112 属 141 种。被子植物中双子叶植物 46 科 90 属 114 种，单子叶植物 6 科 22 属 27 种。种类较多的科有：菊科（Compositae）11 属 13 种、禾本科（Gramineae）10 属 13 种、唇形科（Lamiaceae）9 属 11 种、蔷薇科（Rosaceae）3 属 10 种、豆科（Leguminosae）7 属 7 种、茜草科（Rubiaceae）4 属 5 种、百合科（Liliaceae）4 属 5 种、兰科（Orchidaceae）4 属 5 种、桑科（Moraceae）2 属 5 种。野生蔬菜 46 种、药膳植物 37 种、代茶植物 38 种、野果植物 22 种、调味植物 4 种、制作凉粉植物 1 种。

4.2　野生药用植物的利用状况

4.2.1　*野菜的食用*　泉州属于亚热带海洋性季风气候，终年温暖湿润，雨量充沛，其温暖潮湿的自然环境适合植物的生长。区域内蔬菜种类多，市场供应充足。因此，食用野菜的数量和种类相对较少。民间食用野菜大多是为了满足口味，作为改善生活的一种方式。在 46 种野菜种类中 26 种植物是 蔬菜市场上可以买到的，分别是：蕨菜（蕨）、鱼腥草（蕺菜）、野苋刺（刺苋）、白番苋（番杏）、木耳菜（落葵）、挂菜（野芥菜）、番葛（豆薯）、椿芽（香椿）、菱角（野菱）、枫荷梨（树参）、九层塔（罗勒）、苦菜（白花败酱）、紫背天葵（红凤菜）、苦笋（苦绿竹、苦竹）、甜笋（绿竹、福建酸竹）、大麻笋（麻竹）、春笋和冬笋（毛竹）、旧头（魔芋）、金针菜（野黄花菜）、小野蒜（薤白）、荞头（藠头）、芦笋（龙须菜）、大薯（参薯）和淮山（薯蓣）。这 26 种野菜中有些种类因为食用的人较多，已成了当地的特色种类，现已从野生开始向人工种植，如挂菜（野芥菜）、苦菜（白花败酱）、紫背天葵（红凤菜）、金针菜（野黄花菜）、荞头（藠头）、淮山（薯蓣）等，其中挂菜（野芥菜）、苦菜（白花败酱）、金针菜（野黄花菜）已制成干制品贮藏和向外销售，苦笋、甜笋、大麻笋和荞头等已制作成罐头向外销售。番葛（豆薯）、旧头（魔芋）、大薯（参薯）和淮山（薯蓣）既可做野菜食用，也可做粮食类作物食用。当地的旧头（魔芋豆腐）是用魔芋的块茎洗净，刮皮，切块后，经磨浆蒸煮后形成的年糕状食品，在春节期间，人们把它切块后和各种调料一起炒食，是当地的一道特色菜。牛姆林旅游景区推出的野菜宴有：长寿马兰头、玉盏苦莲菜、魔芋红烧肉、柴把蕨菜、芙蓉山稀、香酥树参蛋黄和冬瓜苦菜盅等，其中就有：马兰、魔芋、蕨菜、芦笋、苦菜和树参等。永春的鼠麴草馅的糯米馍、旧头炒肉丝和苦笋炒猪肉是当地的有名的美食，小肠苦菜汤在德化和永春的大街小巷的餐馆里随处可见，现在泉州市区的高档酒店里也把这些特色菜向外推出，深受食客欢迎。

4.2.2　*药膳植物的利用*　“民以食为天”，在闽南人的饮食中有喝汤的习惯，闽南人也通常以煲汤的方式来治病、养生。因此，煲汤喝汤是泉州的家家户户每天都做的事情。泉州人煲汤除用补益功效的中药，如黄芪、党参、当归、红枣、枸杞等外，也常用当地的一些有名的中草药，如牛奶根土鸡汤、乌根汤、石橄榄炖鸭肉汤等。在所用的 37 种药膳植物中，有些是用煲汤的方式来治病的，如深绿卷柏、瓶尔小草、抱石莲、千斤拔、算盘子、赛葵、楮头红、东方肉穗草、地苍、檐木、马蹄金、独脚金、虎刺、一枝黄花、茵陈蒿、花叶开唇兰（金线莲）、大斑叶兰（银线莲），这些药膳植物可与各种肉类食品一起炖汤，可药食两用；有些则通过煲汤或煮粥对人体产生补益功效，如野栗、锥栗、野葛根、黄花远志根、油茶仔、金钗石斛等；还有些则是在煲汤中即可用来保健人体，又可调出绝佳的美味，引诱人们的食欲。如当地有名的牛奶根土鸡汤、过饥草汤、石橄榄鸭肉汤或排骨汤等。石橄榄（石仙桃）鸭肉汤清香而味道绝佳，可滋阴润肺，安神健胃、经常服用可降脂、降压、健胃，对慢性胃炎和预防结石等都具有独特功效。牛奶根土鸡汤或排骨汤是用桑科植物台湾榕等榕树的根与土鸡或排骨一齐煲汤，再加上五指毛桃根或皮，煲好的汤奶香淳厚，入口清甜，可祛风湿，强筋骨。在泉州，除民间食用这些中草药汤外，

表1 泉州闽南饮食文化中常用的野生药用植物种类及分类

Table 1 Species and classification of frequently-used wild medicinal plants in dietary culture of Quanzhou, southern Fujian

科名 Family	种名 Species	食用部位 Edible parts	闽南俗称 Name of fukienses	食用方法和药用功效 Edible method and medicinal effect	用途 Application	采摘时间 Plucking time
卷柏科	深绿卷柏▲ *Selaginella doederleinii* Hieron.	全草	石上柏	加瘦猪肉煮汤，清热解毒，抗癌，止血	药膳	全年
	卷柏* *S. tamariscina* (P. Beauv.) Spring	全草	还魂草	煎水代茶饮，活血通经，治便血、脱肛等	代茶	全年
	兖州卷柏 *S. involvens* (Sw.) Spring	全草	山扁柏	煎水代茶饮，利水消肿，化痰定喘，凉血止血。治湿热黄疸、痢疾、水肿、腹水等（杜同仿和黄兆胜，2011）	代茶	全年
蕨科	蕨⊙ *Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn var. *latiusculum* (Desv.) Underw. ex Heller	未展开的幼嫩叶芽	蕨菜	开水焯后凉拌或炒食，固表止汗、清热解毒、强健脾胃	野菜	春季
瓶尔小草科	瓶尔小草 *Ophioglossum vulgatum* L.	全草	一支箭	加瘦猪肉煮汤，清热解毒，活血散瘀。治疮毒不清、小儿疳积（朱涛等，2014）	药膳	夏季
水龙骨科	金鸡脚▲ *Phymatopsis hastata* (Thunb.) Kitag	全草	鹅掌金星	与车前草煎水代茶饮，祛风清热，利湿解毒，治痢疾	代茶	全年
	抱石莲 *Lepidogrammitis drymoglossoides* (Baker) Ching	全草	螺厣草	加猪肾或鸭、鸡肝炖服，凉血解毒，治视力模糊（张丽媛等，2014）	药膳	全年
壳斗科	栗（野）⊙ *Castanea mollissima* Blume	果实	野栗子	炒食、烧菜、甜羹、煮粥。养胃健脾、补肾强筋、活血止血	药膳	秋季
	锥栗 *C. henryi* (Skan) Rehd. et Wils.	果实	锥子	炒食、烧菜、甜羹、煮粥。补肾益气	药膳	10月
三白草科	蕺菜* *Houttuynia cordata* Thunb.	幼嫩茎叶	鱼腥草	开水焯后凉拌或炒食。清热解毒、消痈排脓、利尿通淋	野菜	夏秋季
金粟兰科	草珊瑚* *Sarcandra glabra* (Thunb.) Nakai	叶	九节茶	煎水代茶饮，清热凉血、活血消斑、祛风通络。可预防中暑	凉茶	夏秋季
杨梅科	杨梅（野）⊙ *Myrica rubra* Siebold et Zuccarini	果实	树梅	鲜食、糖凉拌或酿酒。止渴、生津、助消化	野果	6-7月
胡桃科	青钱柳 *Cyclocarya paliurus* (Batal.) Iljinsk.	芽叶	金钱柳	芽叶炮制成青钱柳茶，降糖、降脂、降压、提高免疫力（何春年等，2012）	代茶	初春
桑科	桑（野）* *Morus alba* L.	果实	桑椹	鲜食、糖凉拌或酿酒。滋阴补血、生津润燥	野果	6-7月
	台湾榕▲ *Ficus formosana* Maxim.	根	牛奶仔头	与肉类或排骨一齐煲汤，滋补养颜、清肝明目、解暑清热	药膳	全年
	变叶榕 *F. variolosa* Lindl. ex Benth	根	白牛奶根	与肉类或排骨一齐煲汤，滋补养颜、清肝明目、解暑清热	药膳	全年
	薜荔▲ *F. pumila* L.	果实	乒苞	制作凉粉，解暑。鲜果6个与猪脚加酒炖服，补肾固精、活血、催乳。治妇女乳汁不通	药膳	夏季
	粗叶榕▲ *F. hirta* Vahl	根	五指毛桃	五指毛桃根、鸡和瘦肉煲汤，健脾化湿，行气化痰，舒筋活络	药膳	全年
荨麻科	苎麻▲ *Boehmeria nivea* (L.) Gaudich	嫩苗	山麻	开水焯后凉拌或炒食。清热利尿	野菜	3-4月
苋科	鸡冠花* *Celosia cristata* L.	嫩花序	鸡冠花	开水焯后凉拌或炒食。收敛止血，止带，止痢。用于吐血，崩漏，便血等	野菜	夏季
	皱果苋⊙ *Amaranthus viridis* L.	幼嫩茎叶	野苋菜	开水焯后凉拌、做馅或炒食。清热利湿，消肿解毒	野菜	春夏季
	凹头苋⊙ *A. lividus* L.	幼嫩茎叶	野苋菜	开水焯后凉拌、做馅或炒食。清热利湿，消肿解毒	野菜	4-8月
	刺苋▲ *A. spinosus* L	幼嫩茎叶	野苋刺	开水焯后凉拌、做馅或炒食。清热利湿，消肿解毒	野菜	春夏季
番杏科	番杏 *Tetragonia tetragonioides* (Pall.) Kuntze	幼嫩茎叶	白番苋	开水焯后炒食、凉拌或做汤。清热解毒，祛风消肿、凉血利尿（杨兆祥等，2011）	野菜	夏季
马齿苋科	马齿苋* *Portulaca oleracea* L.	幼嫩茎叶	猪母苋	开水焯后炒食、凉拌或做汤。清热解毒、凉血止血，止痢	野菜	4-9月
	土人参▲ *Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn	嫩芽叶、根	福建参	芽叶开水焯后炒食或做汤。消肿解毒。根可凉拌，宜与肉类炖汤。补中益气，润肺生津	野菜	4-10月

续表 1　Table 1 continued

科名 Family	种名 Species	食用部位 Edible parts	闽南俗称 Name of fukienses	食用方法和药用功效 Edible method and medicinal effect	用途 Application	采摘时间 Plucking time
落葵科	落葵⊙ *Basella alba* L.	幼嫩茎叶	木耳菜	直接炒食、凉拌或做汤。清热解毒、凉血消炎	野菜	夏季
木兰科	南五味子* *Kadsura longipedunculata* Finet et Gagnep	果实	红鸡母毛	鲜食或酿酒，收敛固涩、益气生津，补肾宁心	野果	9-12 月
樟科	山胡椒▲ *Lindera glauca*（Sieb. et Zucc.）Bl.	根、果实	木姜子	山胡椒根与猪脚加酒炖服可治风湿麻痹。果实和叶可用于煮鱼或肉的调味品。祛风行气，健脾利湿	药膳、调味	根全年、果实 7-8 月
	山鸡椒* *Litsea cubeba*（Lour.）Pers.	根、枝叶	山苍子	根与牛奶子根、过饥草等熬制成草根汤再加猪肚、猪蹄等；枝叶可做调味品。温中散寒、行气止痛	药膳、调味	全年
十字花科	荠菜⊙ *Brassica juncea*（L.）Czern. et Coss.	幼苗	荠只菜	直接炒食、凉拌、做馅或做汤。和脾、利水、止血、明目	野菜	12 月至翌年 4 月
	芥菜（野）⊙ *Brassica juncea*（L.）Czern. et Coss.	嫩叶	挂菜	开水焯后炒食、凉拌或腌咸菜。宣肺豁痰，温中利气	野菜	春冬季
	遏蓝菜⊙ *Thlaspi arvense* L.	幼苗	菥蓂	开水焯后炒食、凉拌或做汤。清肝明目，清热利尿	野菜	12 月至翌年 4 月
景天科	费菜⊙ *Sedum aizoon* L.	茎叶	养心草	开水焯后炒食、凉拌或做汤。活血，止血，宁心，利湿，消肿，解毒	野菜	夏秋季
蔷薇科	金樱子* *Rosa laevigata* Michx.	果实	草鞋刺	直接鲜食或酿酒。固精缩尿、固崩止带、涩肠止泻	野果	9-10 月
	蓬藟⊙ *Rubus hirsutus* Thunb.	果实	竖藤火梅刺	直接鲜食或酿酒。补肝肾、缩小便	野果	7-8 月
	空心泡 *Rubus rosaefolius* Smith	果实	三月泡	直接鲜食或酿酒	野果	5-7 月
	插田泡 *R. coreanus* Miq	果实	含婆	直接鲜食或晒干、酿酒。补肾固精	野果	5-6 月
	茅莓⊙ *R. parvifolius* L.	果实	地杨梅	直接鲜食或酿酒。利尿、补肾	野果	7-8 月
	山莓⊙ *R. corchorifolius* L. f.	果实	大含婆	直接鲜食或酿酒。涩精益肾、助阳明目、醒酒止渴、化痰解毒	野果	4-6 月
	高粱泡 *R. lambertianus* Ser.	果实	乌泡笋	直接鲜食或酿酒	野果	9-11 月
	寒莓 *R. buergeri* Miq	果实	大号含婆	直接鲜食或酿酒	野果	10-12 月
	豆梨 *Pyrus calleryana* Dcne	果实	山鸟梨	直接鲜食或酿酒	野果	8-9 月
	麻梨 *P. serrulata* Rehd	果实	麻梨子	直接鲜食或酿酒	野果	6-8 月
豆科	落花生 *Arachis hypogaea* L.	根	土豆根	根洗净后与猪排骨等熬汤，可调味，并具降脂、消炎、抑癌和治疗冠心病等作用	药膳	6-8 月
	豆薯 *Pachyrhizus erosus*（L.）Urb.	块根	番葛	可生食、熟食，加工制成沙葛粉，清热祛火、养阴生津（陈忠文等，2014）	野菜	10-11 月
	野葛* *Pueraria lobata*（Willd.）Ohwi	根	葛根	去外皮可煮粥，水磨可制葛粉，可做羹、煮粥。解肌退热、生津止渴、透疹、升阳止泻	药膳	秋末和春初
	丁癸草▲ *Zornia gibbosa* Spanog.	全草	铁甲将军	丁癸草和猪瘦肉水炖代茶饮，清热解毒，凉血解毒。治小儿疳积	代茶	夏秋
	千斤拔▲ *Flemingia philippinensis* Merr. et Rolfe	根	一条根	鲜根水煮后调酒，祛风湿，强腰膝。治关节风湿痛、腰痛等	药膳	秋冬
	猫尾草 *Uraria crinita*（L.）Desv. ex DC.	根	虎尾轮	鲜根煮水代茶饮，化痰、理气、益肾。治肺痈、胃痛等（萧淑雯等，2015）	代茶	全年
	鸡眼草▲ *Kummerowia striata*（Thunb.）Schindl.	全草	曲仔草	鲜全草煮水代茶饮，清热解毒，健脾利湿。治小儿疳积、小便不利、中暑等	代茶	夏秋
酢酱草科	红花酢浆草▲ *Oxalis corymbosa* DC.	嫩叶、肉质根	红花咸酸甜	嫩叶开水焯后炒食、凉拌或做汤。肉质根直接食用或凉拌。清热解毒、散瘀消肿、调经	野菜	春季或夏季、秋季
	阳桃▲ *Averrhoa carambola* L	果实	风鼓	直接食用或拌糖食用。生津止咳、清热解毒、祛风利湿	野果	7-12 月

续表 1　Table 1 continued

科名 Family	种名 Species	食用部位 Edible parts	闽南俗称 Name of fukienses	食用方法和药用功效 Edible method and medicinal effect	用途 Application	采摘时间 Plucking time
芸香科	黄皮 *Clausena lansium* (Lour.) Skeels	果实	泔香	鲜食或盐渍、糖渍成凉果。行气、消食、化痰（邓会栋等，2014）	野果	6-7 月
楝科	香椿（野）⊙ *Toona sinensis* (A. Juss.) Roem.	嫩芽	椿芽	开水焯后炒食或凉拌。清热解毒、涩肠止血、健胃理气	野菜	春季
远志科	黄花倒水莲（黄花远志）▲ *Polygala fallax* Hemsl.	嫩叶	黄花远志	制成黄花远志茶，直接泡饮。补虚健脾、散瘀通络	代茶	春、夏季
		根	黄金桂	晒干后加入猪骨或猪肾等炖汤。补益气血，健脾利湿，活血调经	药膳	秋、冬季
大戟科	余甘子* *Phyllanthus emblica* L.	果实	油甘	与柑桔皮一起腌制食用。清热凉血，消食健胃，生津止咳	野果	冬季至次春
	叶下珠▲ *P. urinaria* L	全草	油甘草	晒干后泡茶，清热利尿，明目、消积。治中暑发热、小儿疳积等	凉茶	夏、秋季
	算盘子▲ *Glochidion puberum* (L.) Hutch.	根	山桔仔	鲜根与猪蹄炖汤，清热利湿，祛风活络。治关节炎、腰痛	药膳	全年
漆树科	盐肤木▲ *Rhus chinensis* Mill.	果实	埔盐匙	直接食用。生津润肺、降火化痰、敛汗、止痢	野果	秋季
冬青科	大叶冬青 *Ilex latifolia* Thunb.	嫩芽叶	苦丁茶	制成茶饮用。清热消暑、明目益智、生津止渴、利尿强心等（易帆等，2013）	代茶	全年
	梅叶冬青 *I. asprella* (Hook. et Arn.) Champ. ex Benth	根、叶	疮草	水煎代茶饮，可预防流感，又为凉茶重要原料。清热解毒，活血，生津，可治感冒（何文江等，2012）	代茶	秋季
鼠李科	枳椇（拐枣）⊙ *Hovenia acerba* Lindl.	果实	万字梨	直接鲜食或酿酒。止渴除烦、润五脏、解酒毒	野果	秋季
	铁包金▲ *Berchemia lineata* (L.) DC	根	老鼠乌	与地耳草炖冰糖代茶饮，化瘀止血，镇咳止痛。可治糖尿病	代茶	夏末初秋
锦葵科	赛葵▲ *Malvastrum coromandelianum* (L.) Gurcke	根	山桃仔	与猪肉炖汤，清热利湿、解毒散瘀。可治淋巴结核、吐血、咯血等	药膳	夏秋季
山茶科	油茶▲ *Camellia oleifera* Abel.	种子	油茶仔	种子榨出的油为山茶油，可炒菜、煲汤等。润肠	药膳	秋季
藤黄科	多花山竹子 *Garcinia multiflora* Champ. ex Benth	果实	野枇杷	直接鲜食。消炎止痛，收敛生肌（杜同仿和黄兆胜，2011）	野果	冬季
仙人掌科	梨果仙人掌⊙ *Opuntia ficus-indica* (Linn.) Mill.	肉质茎	扇巴掌	洗净切片炒食，或榨汁与面粉制作仙人掌面条食用。行气活血、清热解毒	药膳	全年
	昙花 *Epiphyllum oxypetalum* (DC.) Haw	花	昙花	开水焯后炒食、凉拌或做汤（吴斌和林文辉，2010）	野菜	6-10 月
桃金娘科	桃金娘▲ *Rhodomyrtus tomentosa* (Ait.) Hassk.	果实	中尼	直接鲜食或酿酒。补血，滋养，安胎	野果	秋末
野牡丹科	楮头红 *Sarcopyramis nepalensis* Wall	全草	风鼓斗草	晒干后用于炖肉。清热解毒、清肝泻火（陈豪等，2012）	药膳	秋季
	东方肉穗草（风鼓草）*S. bodinieri* Lévl. et Van. var. *delicata* (C. B. Robins.) C. Chen	全草	风鼓斗草	晒干后用于炖肉。清热解毒、清肝泻火（陈豪等，2012）	药膳	春、夏季
	地苍▲ *Melastoma dodecandrum* Lour.	全草	小号狗螺	与公鸡炖汤，加黄酒食用。清热解毒，祛风利湿，补血止血。可治肝硬化腹水	药膳	夏秋季
菱科	菱（野）*Trapa bispinosa* Roxb.	果实	菱角	煮熟后去果皮食用、炒食、做汤。清暑解热、益气健胃（潘春华，2012）	野菜	9 月
夹竹桃科	链珠藤（阿利藤）*Alyxia sinensis* Champ. ex Benth	根	过山香	与猪脚炖食或与肉炖汤。行气活血、通经活络（张贵君等，1997）	药膳、调味	全年
五加科	楤木 *Aralia chinensis* L.	根	刺蒲盐	与茈草煎汤去渣后与猪脚炖食，祛风除湿，利水和中，活血解毒。可治足膝风湿痛（杜同仿和黄兆胜，2011）	药膳	全年
	树参 *Dendropanax dentiger* (Harms) Merr.	嫩叶	枫荷梨	炒食、煮汤或凉拌。祛风利湿，活血舒筋（袁玮等，2009）	野菜	全年
杜鹃花科	杜鹃（映山红）▲ *Rhododendron simsii* Planch	花	清明花	开水焯后炒食、凉拌或做汤。清热解毒，化痰止咳，止痒	野菜	4-5 月
	南烛▲ *Vaccinium bracteatum* Thunb.	果实	车子	直接鲜食或酿酒。活血，祛瘀，止痛	野果	9-11 月
	小果南烛▲ *Lyonia ovalifolia* (Wall.) Drude var. *elliptica* (Sieb. et Zucc.) Hand.-Mazz	果实	车子	直接鲜食或酿酒。活血，祛瘀，止痛	野果	10 月

续表 1　Table 1 continued

科名 Family	种名 Species	食用部位 Edible parts	闽南俗称 Name of fukienses	食用方法和药用功效 Edible method and medicinal effect	用途 Application	采摘时间 Plucking time
柿科	野柿 *Diospyros kaki* Thunb. var. *silvestris* Makino	果实	野柿	经后熟处理，可生食、做果脯、柿饼。清热滑肠、降压止血（郭宏伟，2000）	野果	秋季
	油柿 *D. oleifera* Cheng	果实	漆柿	经后熟处理，可生食、做果脯、柿饼	野果	8-10 月
旋花科	土丁桂▲*Evolvulus alsinoides*（L.）L.	全草	小过饥草	与瘦猪肉炖汤，止咳平喘，清热利湿，散瘀止痛。可治劳伤胸部郁闷。过饥草汤是当地有名的美食	药膳	夏秋季
	马蹄金▲*Dichondra repens* Forst	全草	黄胆草	与天胡荽、瘦猪肉炖汤，清热利湿，解毒消肿。去黄疸，治黄疸型肝炎	药膳	全年
唇形科	石香薷 * *Mosla chinensis* Maxim	全草	香薷	夏天水煎泡凉茶，发汗解表、化湿和中。治中暑腹痛、暑天感冒	凉茶	夏秋季
	石荠苎▲*M. scabra*（Thunb.）C. Y. Wu et H. W. Li	全草	土荆芥	夏天水煎泡凉茶，疏风清暑，行气理血，利湿止痒。治中暑、感冒	凉茶	7-8 月
	肾茶▲*Clerodendranthus spicatus*（Thunb.）C. Y. Wu ex H. W. Li	全草	猫须草	水煎代茶，清热祛湿，排石利尿	代茶	全年
	夏枯草 * *Prunella vulgaris* L.	全草	夏枯草	夏天水煎泡凉茶，清肝泻火、明目、散结消肿	凉茶	初夏
	野生紫苏 * *Perilla frutescens*（L.）Britt. var. *acuta*（Thunb.）Kudo	嫩茎叶	鸡苏	嫩叶开水焯后炒食、凉拌。解表散寒，行气和胃	野菜	夏季
	益母草 * *Leonurus joponicus* Houtt.	全草	红花草	水煎代茶，活血调经、利尿消肿。治肾炎水肿	代茶	夏季
	活血丹（连钱草）* *Glechoma longituba*（Nakai）Kupr.	全草	肺风草	夏天加食盐少许水煎泡凉茶，利湿通淋、清热解毒消肿。治中暑发痧	凉茶	夏秋季
	罗勒⊙*Ocimum basilicum* L.	嫩茎叶	九层塔	开水焯后炒食、凉拌、做汤，也可泡茶饮，疏风行气，化湿消食、活血、解毒	野菜	7-8 月
	凉粉草▲*Mesona chinensis* Benth	枝、叶	仙草	枝叶加水煎汁加米汤可制成凉粉，加糖或蜜蜂食用，是夏季的清凉美味。清热利湿，凉血解暑	凉粉	春夏季
	香茶菜▲*Rabdosia amethystoides*（Benth.）Hara	全草	铁拳头	夏天水煎代茶，清热解毒，散瘀消肿。治中暑、尿路感染	凉茶	夏秋季
	溪黄草▲*R. serra*（Maxim.）Hara	全草	溪黄草	加酢浆草水煎代茶饮，清热利湿，凉血散瘀。治急性黄疸型肝炎等	凉茶	夏秋季
茄科	灯笼果 *Physalis peruviana* L.	全草	打扑草	水煎代茶饮，清热解毒、消炎利水。治感冒发热、咽喉肿痛（许亮等，2009）	代茶	夏秋季
玄参科	独脚金▲*Striga asiatica*（L.）O. Kuntze	全草	疳草	晒干后与田鸡或瘦肉炖服，清热，消积。治小儿疳积	药膳	夏秋季
	野甘草 *Scoparia dulcis* L	全草	冰糖草	水煎代茶饮，祛风清热，解毒，利湿，止痒。可夏天防暑，治肠炎腹泻、感冒发热（杜同仿和黄兆胜，2011）	凉茶	夏秋季
爵床科	爵床▲*Justicia procumbens* L.	全草	麦穗癀	水煎代茶饮，清热解毒，利尿消肿，截疟	代茶	夏秋季
	狗肝菜▲*Dicliptera chinensis*（L.）Juss	全草	六角英	水煎代茶饮，清热解毒，凉血利尿。治肺热咳嗽、小儿肝炎烦热	代茶	夏秋季
车前科	车前 * *Plantago asiatica* L.	全草	五根草	鲜草煎水代茶，清热利尿通淋、祛痰、凉血、解毒。治膀胱炎、肾炎、水肿。夏日可泻火	凉茶	夏秋季
茜草科	玉叶金花▲*Mussaenda pubescens* Ait. F. Hort. Kew. Ed	全草	山甘草	取茎、叶泡茶，清热解暑，凉血解毒	凉茶	全年
	黄栀子 * *Gardenia jasminoides* Ellis	果实	黄枝	干果煎水代茶，泻火除烦，清热利湿，凉血解毒、消肿止痛。治黄疸型传染性肝炎	代茶	秋季
	白花蛇舌草▲*Hedyotis diffusa* Willd.	全草	蛇舌草	鲜草煎水代茶，清热解毒，利尿消肿，活血止痛。治咽喉肿痛、尿道炎、阑尾炎、扁桃腺炎等	代茶	夏秋季

续表 1　Table 1 continued

科名 Family	种名 Species	食用部位 Edible parts	闽南俗称 Name of fukienses	食用方法和药用功效 Edible method and medicinal effect	用途 Application	采摘时间 Plucking time
	黄毛耳草▲ *H. chrysotricha* (Palib.) Merr.	全草	蜈蚣草	夏天水煎代茶，清热利湿，解毒消肿。治中暑、黄疸型传染性肝炎	凉茶	夏秋季
	虎刺▲ *Damnacanthus indicus* (L.) Gaertn. F.	根	绣花针	鲜根与羊肉炖服，祛风利湿，活血止痛。治脾脏肿大。干根与猪肉炖服治黄疸	药膳	全年
败酱科	白花败酱⊙ *Patrinia villosa* (Thunb.) Juss	嫩茎叶	苦菜	开水焯后炒食、凉拌、做馅或晒干菜。清热利湿、解毒排脓。苦菜大肠汤是当地有名的美食	野菜	3-5 月
桔梗科	半边莲* *Lobelia chinensis* Lour.	全草	面线草	晒干后泡茶，清热解毒，利尿消肿。治扁桃腺炎、阑尾炎、肠炎腹泻等	代茶	春夏秋季
菊科	一枝黄花* *Solidago decurrens* Lour.	全草、根	黄花草	鲜全草泡茶，清热解毒、疏散风热。治咽喉肿痛和扁桃腺炎；鲜根和猪瘦肉炖服治跌打损伤	药膳	秋冬季
	马兰▲ *Kalimeris indica* (L.) Sch.-Bip	嫩茎叶	草菊仔	开水焯后炒食、凉拌、做馅或做汤。清热解毒，散瘀止血，消积	野菜	春季
	鼠麹草⊙ *Gnaphalium affine* D. Don	嫩茎叶	鼠曲	开水焯后炒肉、做馅或炖肉。补中益气、化痰止咳，祛风除湿	野菜	3-4 月或清明前后
	羊耳菊 *Inula cappa* (Buch.-Ham.) DC	根	毛将军	干根与猪排骨或猪大骨熬汤，肉和汤鲜香。散寒解表、祛风除湿、行气止痛、清热解毒（姚波等，2010）。乌根汤是当地有名的美食	药膳	春秋季
	菊芋⊙ *Helianthus tuberosus* L.	块茎	菊芋	切片炒食，渍醋或酱食用。降血糖、调节肠胃、减肥	野菜	秋末
	(三叶) 鬼针草⊙ *Bidens pilosa* L.	嫩茎叶	一包针	开水焯后炒食、凉拌或做汤。清热解毒、散瘀活血	野菜	4-5 月
	野菊* *Chrysanthemum indicum* L.	头状花序	野菊花	晒干后开水泡代茶饮。清热解毒、泻火平肝。治高血压、感冒引起的上呼吸道感染	代茶	秋冬季
	艾* *Artemisia argyi* Lévl. et Van.	嫩叶	艾草	开水焯后炒食、做汤或捣匀加糯米制作成艾馍食用。散寒止痛、温经止血	野菜	春季
	茵陈蒿* *A. capillaris* Thunb.	全草	茵陈	嫩叶与扁豆炖汤，清湿热，利胆退黄。治黄疸型肝炎；鲜全草泡茶治伤暑发热	药膳 代茶	夏秋季
	千里光* *Senecio scandens* Buch.-Ham. ex D. Don	全草	黄母花	晒干后开水泡代茶饮，清热解毒、明目、利湿。可预防中暑	凉茶	全年
	泥胡菜⊙ *Hemistepta lyrata* (Bunge) Bunge	幼嫩苗叶	迷胡菜	开水焯后炒食、凉拌或做汤。清热解毒；消肿祛瘀	野菜	12月至翌年4月
	红凤菜（红番菜）⊙ *Gynura bicolor* (Willd.) DC.	嫩茎叶	紫背天葵	开水焯后炒食、凉拌或做汤。化瘀止血，解毒消肿，敛疮生肌	野菜	全年
	白凤菜 *G. formosana* Kitam.	嫩茎叶	明日草	开水焯后炒食、凉拌或做汤。治疗跌打损伤、出血、大骨节病、消炎、抗疟、降血糖等（门凤麟等，2015）	野菜	春季
禾本科	苦绿竹 *Dendrocalamopsis basihirsuta* (McClure) Keng f. et W. T. Lin	嫩芽	苦笋	用凉水煮透后剥去笋上的箨鞘，洗净后切片加猪腰肉炒食。清热除烦，除湿、利尿	野菜	5-6 月
	绿竹 *D. oldhami* (Munro) Keng	嫩芽	甜笋	用凉水煮透后剥去笋上的箨鞘，洗净后切片加猪腰肉炒食	野菜	5-6 月
	麻竹⊙ *D. latiflorus* Munro	嫩芽	大麻笋	用凉水煮透后剥去笋上的箨鞘，洗净后切片加猪腰肉炒食或与排骨炖汤、制成笋干。清热化痰、利膈爽胃、消渴益气	野菜	春夏季
	毛竹⊙ *Phyllostachys edulis* (Carr.) J. Houz.	嫩芽	春笋、冬笋	用凉水煮透后剥去笋上的箨鞘，洗净后切片加猪腰肉炒食或做汤、制成笋干。清热化痰、利膈爽胃、消渴益气	野菜	3-4 月春笋、冬季冬笋

续表 1　Table 1 continued

科名 Family	种名 Species	食用部位 Edible parts	闽南俗称 Name of fukienses	食用方法和药用功效 Edible method and medicinal effect	用途 Application	采摘时间 Plucking time
	淡竹 *P. glauca* McClure	卷而未放的幼叶	竹卷心	鲜草煎水代茶，清心除烦，消暑止渴（杜同仿和黄兆胜，2011）	凉茶	全年
	福建酸竹 *Acidosasa longiligula*（Wen）Chao et Chu	嫩芽	甜笋	用凉水煮透后剥去笋上的箨鞘，洗净后切片加猪腰肉炒食	野菜	5-6 月
	苦竹▲*Pleioblastus amarus*（Keng）Keng f.	嫩芽	苦笋	用凉水煮透后剥去笋上的箨鞘，洗净后切片加猪腰肉炒食。清热除烦，解渴，利尿	野菜	5-6 月
	淡竹叶 * *Lophatherum gracile* Brongn	全草	淡竹草	夏天水煎代茶饮，清热泻火、除烦止渴、利尿通淋	凉茶	夏秋季
	牛筋草▲*Eleusine indica*（L.）Gaertn	全草	牛顿草	夏天水煎代茶饮，清热解毒，祛风利湿，散瘀止血	凉茶	夏秋季
	鼠尾粟 *Sporobolus fertilis*（Steud.）W. D. Glayt.	全草	老鼠尾	夏天水煎代茶饮，清热利湿，凉血解毒（福建省医药研究所，1979）	凉茶	夏秋季
	金丝草▲*Pogonatherum crinitum*（Thunb.）Kunth	全草	笔尾草	水煎代茶饮，清热，解暑，利尿。治急性肾炎、泌尿系统感染	代茶	夏秋季
	白茅 * *Imperata cylindrica* Beauv. var. *major*（Nees）C. E. Hubb	根状茎	含草官	夏天水煎代茶饮，凉血止血、清热利尿	凉茶	全年
	香茅▲*Cymbopogon citratus*（D. C.）Stapf	全草	香草	与羊头炖服，治风头痛；与鸡炖食，治胃痛。还可做调料使用。祛风除湿，消肿止痛	药膳	夏秋季
天南星科	魔芋▲*Amorphophallus rivieri* Durieu	块茎	旧头	块茎可加工成魔芋豆腐（本地称旧头）供蔬食。消肿散结，解毒止痛	野菜	冬春季
百合科	黄花菜（野）⊙*Hemerocallis citrina* Baroni	花	金针菜	摘含苞待放的鲜花蕾，开水焯后炒食、凉拌或做汤，制干菜。因含秋水仙素，开水焯要彻底。止血、消炎、利尿、健胃、安神	野菜	6-8 月
	多花黄精 * *Polygonatum cyrtonema* Hua	根状茎	鸡头根	刮去外皮，炒食、做粥或与肉炖食。补气养阴，健脾，润肺，益肾	野菜	秋末
	薤白 * *Allium macrostemon* Bunge	鳞茎	小野蒜	盐腌制后直接食用或炒食。通阳散结，行气导滞	野菜	秋季
	藠头 *A. chinense* G. Don	鳞茎	荞头	盐腌制后直接食用或炒食。健胃、轻痰、治疗慢性胃炎（吕莉萍和夏延斌，2010）	野菜	秋季
	龙须菜 *Asparagus schoberioides* Kunth	嫩芽茎	芦笋	去皮后炒食、凉拌、做汤、煮粥。降血压，防治心血管、泌尿、淋巴等系统的疾病（马金宝，2004）	野菜	春季
薯蓣科	参薯 *Dioscorea alata* L.	块茎	大薯	刮去外皮后切片，炒食、做粥或与肉炖食。健脾补肺，固肾益精（刘庞源等，2011）	野菜	冬初
	薯蓣⊙*D. opposita* Thunb.	块茎	淮山	刮去外皮后切片，炒食、做粥或与肉炖食。健脾补肺、固肾益精	野菜	秋末
姜科	姜黄 * *Curcuma longa* L.	根茎	黄姜	归侨用以配制咖喱调料，做咖喱饭、鸡等。破血行气，通经止痛	调味	秋冬季
兰科	金钗石斛 * *Dendrobium nobile* Lindl.	茎	石斛	与猪肉、鸡肉炖食；或将石斛、麦冬和绿茶一并放入茶杯内，开水泡茶。益胃生津，滋阴清热	药膳	秋季
	石仙桃▲*Pholidota chinensis* Lindl.	假鳞茎或全草	石橄榄	与家禽、肉类一起煲汤佐餐，其色明味香，是流行民间的一种保健、美容，四季皆宜的药膳。清热养阴，化痰止咳	药膳	全年
	细叶石仙桃▲*P. cantonensis* Rolfe	假鳞茎或全草	小号石橄榄	与家禽、肉类一起煲汤佐餐。清热养阴，化痰止咳	药膳	夏秋季
	花叶开唇兰▲*Anoectochilus roxburghii*（Wall.）Lindl.	全草	金线莲	常与家禽、肉类一起煲汤或水煎代茶饮。清热凉血，除湿解毒	药膳	秋季
	大斑叶兰 *Goodyera schlechtendaliana* Rchb. F	全草	银线莲	常与家禽、肉类一起煲汤或水煎代茶饮。清热解毒，消肿止痛（福建省医药研究所，1979）	药膳	夏秋季

注：表中的食用方法主要来自于访谈资料，药用植物的药用功效则以访谈资料与文献资料相结合，*：主要参考《中国药典》（国家药典委员会，2010），▲：主要参考《全国中草药汇编》（《全国中草药汇编》编写组，1996），⊙：主要参考《野菜食用与药用手册》（于新和李小华，2012）和《野菜采摘图鉴》（董淑炎，2012）

现在一些大的酒店或餐馆也把这些美味收入其菜谱中，作为其特色菜吸引顾客，也为其带来了经济效益。

4.2.3 用于代茶或凉茶植物的利用 在泉州民间，人们闲来无事时都会围坐在一起，泡上一壶好茶，品茗聊天。喝茶成了人们日常生活中不可缺少的生活习惯。泉州安溪的铁观音茶、永春的佛手茶都成了当地农业经济的支柱产业。永春、安溪、鲤城、丰泽等城区随处可见卖茶的茶店和出租给人们饮茶的茶馆。但近几年来，人们饮茶的口味已不再只保留原有的品牌茶叶，开始泡各种各样的药茶，其中有些药茶也打出了自己的品牌，如永春牛姆林的青钱柳神茶以其生津止渴、清热解暑、增强体力和延年益寿（何春年等，2012）及口味微甜的特点深受顾客欢迎，现已在全国各地建立起了连锁销售网络。德化的黄花远志茶也因其黏稠好喝，同时具有补益、强壮、祛湿、散疲等功效，可治疗虚弱浮肿，急慢性肝炎，腰腿酸痛，跌打损伤等而广受人们的欢迎（张杭颖等，2008）。此外，人们还喝苦丁茶、梅叶冬青茶、野菊花茶、白茅根茶等。还有些药茶是人们根据自身治病的需要，以茶代药服用，既能治病，又能满足人们的饮茶习惯。

泉州的自然地理环境是常年雨量充沛，太阳辐射总量较高，日照时间长，光热资源丰富，每年气温高、湿度大的天数达三、四个月左右，堪称“闽南大温床”（曾毅凌，2010）。这种气候下，容易导致人体肠胃失调，出现食欲不佳、口舌生疮、喉咙肿痛等不同程度的上火症状，尤其是酷热的夏季，因空气湿度大，再加上气温高，让人觉得闷热难忍，更是容易中暑或上火（袁天慧等，2013）。因此，泉州民间历来在夏季有泡凉茶和喝凉茶的习惯。在38种可用于泡茶的植物中有16种左右是在夏天用于防暑、祛暑、降火的凉茶种类。其中用得较多的有：草珊瑚、叶下珠、石香薷、夏枯草、野甘草、淡竹叶、牛筋草、白茅根等。每到夏季，人们在各景区游玩时，当爬山运动后会感觉口渴难忍的时候，都可以从路边摆摊的村民手中买到一杯既解渴又好喝，同时又可解暑降火的凉茶；夏天，人们在自己的家里也会备上一壶凉茶，用于家人在炎热的夏季补足水分，防暑消火。

4.2.4 野果植物的利用 泉州野果植物的利用与野菜的利用有类似的情况，因区域内水果种类多，供应充足，被利用的野果种类并不多。人们采摘野果更多地是为了满足对野果口味的喜好，但野果中含有大量的糖分、有机酸、脂肪、蛋白质、果胶、多种维生素、矿物质、酶类、色素等，营养丰富，味道鲜美，且不受环境污染，常食用能起到延年益寿的作用（王宇宏等，2011）。在泉州有些野果可以在市场上买到，如桑椹、杨梅、麻梨、阳桃、黄皮果、余甘子、野柿、油柿、多花山竹子等，其中麻梨在永春和德化已开始规模化种植，产量较高，经济效益不错；腌制的余甘子因可消食健胃，生津止咳而深受人们喜欢，很多人会在家中备上一坛用于招待客人。有些野果，人们在采摘季节除摘来鲜吃外，还用来配制野果酒，其口味独特、数量稀少，十分难得，如野杨梅酒、桃金娘酒和金樱子酒等。在泉州的野果种类中枳椇（拐枣）、桃金娘果、南烛果（乌饭子）过去野外数量较多，人们常采摘来自家食用或拿到市场上出售，其味道甜美、营养价值高，让很多人难以忘怀。但现在因荒山开垦用于种植茶叶、柑橘等农作物，有些山地已变成旅游景区，要采摘到这些野果只能到更远的山区，因此，市面上已很难见到，要想自己采摘实属不易。

此外，可用于调味的植物有4种，其中姜黄在泉州的归侨中用的较多。泉州有很多在20世纪五六十年代从印尼或马来西亚归国的华侨，他们的饮食中还保留有原有的习惯，即吃咖喱饭或咖喱鸡等。现在泉州的餐饮业中也有专门做印尼菜的餐馆，他们的食料中也少不了姜黄作为调味品。当地人更多的是用山胡椒和山鸡椒为调料，许多家庭和餐馆会用这两种植物的叶煮猪蹄、猪肉或鸭肉等，别有一番风味。用于制作凉粉的植物叫凉粉草，在泉州又叫仙草，其枝叶加水煎汁和米汤一起可制成风味独特、消暑解渴的夏季佳品凉粉冻，每当盛夏时节，在泉州的大街小巷都可见到像果冻一样的仙草，是大人小孩都喜欢的一道消暑食品。

5 讨论

在调查中我们发现，现在能认识这些野生药

用植物的一般都是 45 岁以上的人，大多数年轻人与野生植物很少打交道，连一些粮食和蔬菜类植物都很难认齐。由于传统饮食文化中的识别植物和加工食品的方法都是通过“口授手传”的方式代代相传，因此，如何让这些民间的饮食文化能得以传承下来，是值得研究者们思考的问题。民间的一些确有一技之长的草医也大都年纪偏大或有的已经离开人世，一般情况下他们也不愿意将其掌握的技术传给“外人”，而他们自己的子女又大都不愿意学习，老一代人所掌握的采摘植物和治疗疾病的技术正在不断失传，因此，收集、整理、挖掘出当地的野生药用植物利用的资料，使其能得以流传，不仅对发展当地的旅游业很重要，而且还可以造福于子孙后代。目前，区域内的这些可药食两用的野生植物数量也逐年减少，这除与人们只管采摘不加以保护的行为有关外，也与人们开垦荒山，破坏自然环境的行为密不可分，因此必须采取积极有效的措施对区域内的药用植物资源进行保护。目前一些食用价值高、用量大、民间广泛食用的种类，已开始人工栽培，如上述提到的市场上出售的 26 种野生蔬菜，还有药膳植物中的花叶开唇兰（金线莲）、大斑叶兰（银线莲）、黄花远志、石斛；野果植物中的余甘子、黄皮果、麻梨、阳桃等都已开始逐渐从野生状态转变为人工栽培，其中金线莲和石斛的种植已形成了规模化，把工厂化的组织培养与农业化的大棚种植结合在一起，保证了药材的产量和质量。2014 年 5 月 16-18 日，由中华中医药学会药膳分会举办的“2014 年全国临床药膳产品开发应用研讨班”第一届全国石斛药膳比赛在泉州洛江区最大的仿野生石斛种植基地、中国第二大鼓槌石斛种植基地——秉尚石斛产业园成功举行，石斛老鸭煲、石斛醉枣、石斛爆炒猪腰等色香味俱全的石斛药膳让来宾大开眼界。现在泉州还陆陆续续从外地引种了雪莲果（*Smallanthus sonchifolius*（Poepp.）H. Rob）、黄秋葵（*Abelmoschus esculentus*（L.）Moench ）和刺黄果（*Carissa carandas* L.）等新的种类。但泉州现有的一些很有本地特色，且被人们较常使用的植物，仍然是从野外采摘，如台湾榕根（牛奶根）、变叶榕根（牛奶根）、粗叶榕根（五指毛桃）、楮头红（风鼓草）、东方肉穗草（风鼓草）、链珠藤根（过山香）、土丁桂（小过饥草）、羊耳菊（毛将军）、石仙桃（石橄榄）等，这些植物随着多年的采摘，野外数量也在逐年减少，建议当地政府和医药相关部门对这些药食两用植物开展资源的开发、保护及价值研究和技术推广等。有些野果植物如枳椇（拐枣）、桃金娘果、南烛果（乌饭子）等野外数量已非常稀少，但却极有食用价值，也建议政府指导和鼓励农民积极进行种植，创一条发家致富的路。只要多管齐下，政府和群众共同参与，才能使这些药用植物资源得到可持续的利用，真正达到服务于当下，造福于子孙后代的目的。

〔参　考　文　献〕

董淑炎，2012. 野菜采摘图鉴［M］. 北京：化学工业出版社

杜同仿，黄兆胜，2011. 中国中草药图典 上、下册［M］. 广东科技出版社

福建科学技术委员会 福建植物志 编写组，1989. 福建植物志［M］. 福州：福建科学技术出版社

福建省医药研究所，1979. 福建药物志第 1，2 册［M］. 福州：福建人民出版社

国家药典委员会，2010. 中华人民共和国药典［M］. 北京：中国医药科技出版社

泉州市地方志编纂委员会，2007. 泉州年鉴［M］. 福建：福建省音像出版社

全国中草药汇编 编写组编，1996. 全国中草药汇编（上、下册）第 2 版［M］. 北京：人民卫生出版社

于新，李小华，2012. 野菜食用与药用手册［M］. 北京：中国纺织出版社

陈豪，何丽君，林丽芳，2012. 民间草药风柜斗草研究进展［J］. 海峡药学，**24**（10）：55—56

郭宏伟，2000. 食药俱佳话秋柿［J］. 饮食科学，**12**：20

何春年，彭勇，肖伟等，2012. 闽青钱柳神茶的应用历史与研究现状［J］. 中国现代中药，**14**（5）：62—68

刘庞源，宋曙辉，张宝海等，2011. 紫山药种质资源及其利用研究［J］. 北方园艺，**23**：55—56

马金宝，杨宝民，尚振娟，2004. 药食兼用——绿芦笋栽培技术［J］. 农村科学实验，**6**：38

潘春华，2012. 菱角可蔬可果亦可药［J］. 质量与生活，**12**：20

许亮，王荣祥，杨燕云等，2009. 中国酸浆属植物药用资源研究［J］. 中国野生植物资源，**28**（1）：21—23

袁天慧，冼绍祥，杨忠奇等，2013. 岭南中医药文化与养生保健［J］. 中医杂志，**54**（3）：266—268

杨兆祥，刘艳华，王丽芳等，2011. 药食兼用植物番杏的栽培技术［J］. 农村实用科技信息，**6**：24

姚波，杨树德，梁晓原，2010. 羊耳菊的生药学研究［J］. 云南中

医中药杂志, **31** (9): 39—41

曾毅凌, 2010. 明清闽南疫病流行状况研究 [D]. 福州: 福建中医药大学

Chen ZW (陈忠文), Wen XQ (文西强), Wang HF (王宏飞) *et al.*, 2014. Development proposal and Exploitation of Jicama resource [J]. *Horticulture & Seed* (园艺与种苗), (5): 49—51, 53

Deng HD (邓会栋), Mei WL (梅文莉), Zuo WJ (左文健) *et al.*, 2014. Antibacterial components from peels of *Clausena lansium* (Lour.) Skeels [J]. *Journal of Tropical and Subtropical Botany* (热带亚热带植物学报), **22** (2): 195—200

He WJ (何文江), Zhao ZX (赵钟祥), Lin CZ (林朝展) *et al.*, 2012. Study on triterpenoids from the roots of Ilex asprella [J]. *West China Journal of Pharmaceutical Sciences* (华西药学杂志), **27** (1): 051—053

Lv LP (吕莉萍), Xia YB (夏延斌), 2010. The health effect of the plant compound in onion on human [J]. *Technological Development of Enterprise* (企业技术开发), **29** (17): 74—76

Men FL (门凤麟), Wang YF (王英锋), Zhu X (祝翔), 2015. Hypoglycemic effect of extractive from *Gynura procumbens* (Lour.) Merr. on Alloxan-induced Diabetic Mice [J]. *Journal of Capital Normal University* (Natural Science Edition) (首都师范大学学报: 自然科学版), **36** (2): 39—41

Wang YH (王宇宏), Yue JY (岳建英), Li JC (李晋川), 2011. Survey and the development of wild fruit plant resources in fenhe source [J]. *Journal of Shanxi Agricultural Sciences* (山西农业科学), **39** (9): 987—989, 996

Wu B (吴斌), Lin WH (林文辉), 2010. Studies on chemical constituents of *Epiphyllum oxypetalum* [J]. *Chinese Pharmaceutical Journal* (中国药学杂志), **45** (7): 496—499

Xiao SW (萧淑雯), Lu YD (卢玉栋), Pan JW (潘嘉文) *et al.*, 2015. Study on the extraction and antioxidant activity of flavonoids from uraria Crinita root [J]. *Journal of Fujian Normal University* (Natural Science Edition) (福建师范大学学报: 自然科学版), **31** (2): 63—68

Yi F (易帆), Peng Y (彭勇), Xu LJ (许利嘉) *et al.*, 2013. Research progress on large-leaved Kudingcha [J]. *Modern Chinese Medicine* (中国现代中药), **15** (8): 710—717

Yuan W (袁玮), Li Y (李莹), Liu Y (刘圆) *et al.*, 2009. Pharma cognosic Identification of Ethno-medicine *Dendropanax dentiger* (Harms) Merr. [J]. *Lishizhen Medicine and Materia Medica Research* (时珍国医国药), **20** (12): 2950—2951

Zhang LY (张丽媛), Ren LZ (任灵芝), Wang TH (王腾华) *et al.*, 2014. Chemical constituents from *Lepidogrammitis drymoglossoides* [J]. *Chinese Traditional and Herbal Drugs* (中草药), **45** (20): 2890—2894

Zhang GJ (张贵君), Zhang LH (张黎化), Toshihlro Tanaka *et al.*, 1996. Pharmacognostical studies on the stem and leaf of Chinese alyxia [J]. *Journal of Chinese Medicinal Materials* (中药材), **20** (3): 127—131

Zhang HY (张杭颖), Zheng KL (郑可利), Zhuo CL (卓翠蓝) *et al.*, 2008. The progression in research of medicinal plant of *Polygala fallax* Hemsl. [J]. *Journal of Sanming University* (三明学院学报), **25** (2): 197—199

Zheng XL (郑希龙), Sun W (孙伟), Li RT (李榕涛), 2013. Ethnobotanical study on wild vegetable resources of Li Nationality [J]. *Hubei Agricultural Sciences* (湖北农业科学), **52** (16): 3856—3860

Zhu T (朱涛), Zhen PT (曾碧涛), Wang TX (王天霞) *et al.*, 2014. Research advances of the rare medicinal plants of *Ophioglossum vulgatum* L [J]. *Journal of Anhui Agricultural* (安徽农业科学), **42** (14): 4226—4228